

La naturopathie, solution pour lutter contre l'obésité

Le 4 mars, les professionnels de la naturopathie joignent leurs voix à tous les professionnels de la santé à l'occasion de la journée mondiale contre l'obésité. En France, un adulte sur deux est en surpoids et 17% de la population est obèse. La prévention autant que le traitement de la maladie sont des leviers sur lesquels tous les professionnels de la santé, du sport et du bien-être doivent intervenir. La naturopathie propose des solutions de prévention et d'accompagnement efficaces pour accompagner les personnes qui souhaitent lutter contre leur obésité.

L'obésité, maladie reconnue par l'OMS en 1997, entraîne une accumulation excessive de graisses corporelles et touche les tissus adipeux. Une fois installée, cette maladie est complexe à traiter. Elle est en effet multifactorielle, chronique et évolutive.

Son origine est souvent double. Elle s'installe soit à cause d'une trop faible dépense calorique, situation accentuée par la sédentarité et le télétravail post-covid. La qualité et la quantité de l'alimentation sont un autre facteur principal de l'obésité. La consommation calorique moyenne d'un Français est de plus de 3000 calories sachant que la préconisation de l'ANSES vise entre 1800 et 2600 en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité physique. A cela s'ajoute que près de 35% des familles consomment de la nourriture industrielle au quotidien, trop riche en mauvaises graisses et pauvre en fibres et céréales nutritives. D'autres facteurs entrent également en ligne de compte. Le stress, les dérèglements hormonaux, le sommeil, les problèmes de digestion etc. sont des causes de la maladie qu'il faut savoir prendre en charge.

La naturopathie est une approche globale de la santé. Son objectif principal est d'accompagner le client pour améliorer sa qualité de vie en complément de la prise en charge médicale et paramédicale. La prise en charge de l'obésité avec la naturopathie implique l'identification des causes profondes de l'excès de poids.

Les naturopathes aident leurs clients à comprendre les choix alimentaires plus sains pour eux, proposent des activités qui conviennent à leur style de vie et à leur condition physique, et trouvent des moyens pour gérer le stress, l'anxiété ou les troubles du sommeil. Un naturopathe prend en compte la vie globale de la personne (vies professionnelle et personnelle, antécédents, habitudes quotidiennes, comportements alimentaires etc.) pour optimiser ses conseils et ce, toujours dans un cadre de non jugement et de bienveillance. Il peut être amené à conseiller des compléments alimentaires si le médecin valide les propositions. L'accompagnement naturopathique s'appuie ainsi sur des solutions, au-delà d'un régime qui lui est conseillé par le diététicien ou le médecin. Le naturopathe renvoie vers d'autres professionnels en cas de besoin comme des médecins nutritionnistes, des coachs sportifs, des psychologues, des sophrologues ou hypnothérapeutes. Ceci en fonction des besoins et envies de son client afin de mettre en place les meilleures solutions pour améliorer son bien-être.

La naturopathie peut également aider à prévenir d'autres problèmes de santé liés à l'excès de poids, tels que le diabète, les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle.

 *Le regard de la société sur l'obésité manque encore aujourd'hui de bienveillance. On parle même de grossophobie. Pourtant, c'est bien d'une maladie dont il s'agit. Et force est de constater que de la part de l'obésité dans la population française augmente de manière croissante. La recherche de l'efficacité des accompagnements est donc une priorité pour aider les personnes qui souhaitent sortir de la maladie. Pour le SPN, les naturopathes interviennent sur trois leviers : **la prévention de l'obésité**, chez les jeunes notamment, **l'accompagnement naturopathique des personnes obèses** et **la prévention des maladies chroniques** liées à l'obésité. Un naturopathe dispose de nombreux outils comme la nutrition, la micronutrition, la phytothérapie, la relaxation, la réflexologie, le massage bien-être. Il peut ainsi compléter les parcours de soin de manière efficace et pertinente dans la prise en charge et la lutte contre l'obésité.* " Alexandra Attalauziti, présidente du SPN et représentante des métiers du bien-être de la Chambre nationale des professions libérales.

CONTACTS PRESSE

Marie-Camille Bourguet
mc.bourguetm@gmail.com
06 79 93 54 00

Part de la population obèse en France
Français concernés par l'obésité et le surpoids

CHIFFRES CLÉ

17%
50%